

पौष्टिक आहार दें अपने बच्चों को

अपने बच्चे के आहार को लेकर हर पालक चिंतित रहता है फिर चाहे वो किसी भी वर्ग का क्यों न हो। लेकिन सभी पालक नहीं जानते कि स्वास्थ्यवर्धक-पौष्टिक भोजन में कौन सी चीज को किस मात्रा में शामिल करना चाहिए।

झुग्गी बस्ती के बच्चों के कुपोषित होने का कारण साफ है कि उन्हें पर्याप्त मात्रा में पौष्टिक आहार ही नहीं मिल पाता लेकिन संभ्रांत परिवारों के बच्चे भी कुपोषण का शिकार हो रहे हैं। ये बच्चे पीज्जा, बर्गर, केक-पेस्ट्री, सोडा, समोसे-कचोरी और फ्रेंच फ्रिडज जैसी चीजें ही खाना पसंद करते हैं जिससे उन्हें भारी मात्रा में कैलोरी तो मिल जाती है लेकिन पोषण प्राप्त नहीं होता। इसलिए बच्चे मोटापे और कुपोषण के शिकार एकसाथ हो जाते हैं। पालकों को पौष्टिक आहार के बारे में जानकारी होना बेहद जरूरी है ताकि बच्चे कुपोषण और मोटापे जैसी बीमारियों से बच सकें। सूक्ष्म पोषक तत्व खाने से मिलने वाले वे तत्व हैं जिनकी शरीर को बहुत कम मात्रा में आवश्यकता होती है। थोड़ी मात्रा में ही सही लेकिन ये तत्व शरीर के सही ढंग से काम करने के लिए अत्यावश्यक होते हैं।

सोडियम

शरीर में तरल पदार्थ का संतुलन बनाए रखने के लिए जिम्मेदार होता है। रक्त का पी.एच. लेवल नियमित करने के लिए महत्वपूर्ण है।

मैग्नीज

हड्डियों के निर्माण और ऊर्जा के उत्पादन के लिए महत्वपूर्ण। प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और फैट के चयापचय में सहायक।

मैग्नीशियम

हृदय दर (रिदम) को नियमित करने के लिए महत्वपूर्ण। यह रक्त में मौजूद शर्करा (ब्लड ग्लूकोज) को ऊर्जा में परिवर्तित करने में सहायक होता है। साथ ही कैल्शियम और विटामिन-सी जैसे सूक्ष्म पोषक तत्वों के चयापचय के लिए आवश्यक है।

लोह तत्व

हमारे शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं और लिफोसाइट्स के निर्माण के लिए महत्वपूर्ण है।

आयोडीन

थायरॉइड ग्रंथि के कार्य और विकास के लिए अत्यावश्यक होता है। फैट के चयापचय, यह ऊर्जा के उत्पादन और शरीर के विकास के लिए सहायक है।

वलोराइड

यह कोशिकाओं में पानी और इलेक्ट्रोलाइट के स्तर को नियमित करने के साथ ही कोशिकाओं का पी.एच. लेवल बनाए रखने में सहायक है। आहार के जरिए पर्याप्त सूक्ष्म पोषक तत्व प्राप्त करना कोई कठिन कार्य नहीं है। बच्चे को संतुलित आहार देने की ओर ध्यान दें। सूखे मेवे, साबुत अनाज, हरी पत्तेदार सब्जियां, विभिन्न रंगों के फल व सब्जियां (काले अंगूर, बेर, चुंकर, आलुबुखारे आदि)। खाने में तरह-तरह की चीजों को शामिल करने से सभी प्रकार के पोषक तत्व प्राप्त हो जाते हैं।



गर्मियों में रखें अपना खास ख्याल

मौसम का मिजाज बदल गया है और अब गर्मी अपना असर दिखाने लगी है। बदले मौसम में फिट बने रहने के लिए लाइफ स्टाइल में भी बदलाव जरूरी है। अपने रूटीन में बदलाव की शुरुआत करने की जरूरत है, ताकि आने वाले महीनों में आप पूरी तरह स्वस्थ रह सकें। गर्मी में तमाम बीमारियां भी लोगों को प्रभावित कर सकती हैं। ऐसे मौसम में जरूरी है कि अपने खानपान से लेकर पहनावे में भी बदलाव किया जाए। वहीं, अपने स्वास्थ्य के प्रति ज्यादा सतर्क रहने की जरूरत है। शहर की तेज गर्मी को देखते हुए जरूरी है कि पहले से ही इस मौसम के लिए अपनी प्लानिंग कर ली जाए। इससे मौसम के नकारात्मक असर से बचा जा सकेगा। एक्सपर्ट की मानें तो गर्मी ज्यादा परेशान न करे इसके लिए जरूरी है कि सुबह जल्दी उठकर अपना रूटीन बनाया जाए। खासतौर पर अपनी डाइट का ध्यान रखा जाए।

जरूरी काम दोपहर तक पूरे करें

तेज धूप से बचने के लिए जरूरी है कि अपने दिन के जरूरी कामों को दोपहर एक बजे तक पूरा कर लिया जाए। इसके लिए सुबह जल्दी उठकर अपने दिन की प्लानिंग करें। इसमें अपने जरूरी कामों की लिस्ट तैयार कर उन्हें धूप के तेज होने से पहले पूरा करने की कोशिश करें।



आज की लड़कियों की पसंद कुर्ते

गर्मियों का मौसम शुरू होने के साथ ही बाजार में लेडीज कुर्तों की ढेरों वेरायटी नजर आने लगी है। बेहिसाब चटख रंगों में उपलब्ध ये कुर्ते दिखने में बेहद ही आकर्षक लगते हैं। आप इन्हें दुपट्टे के साथ और बिना दुपट्टे के भी पहन सकती हैं। मैचिंग की चूड़ीदार पजामी, पटियाला सलवार या फिर जींस के साथ भी ये कुर्ते खूब फबते हैं। गर्मियों में ये कुर्ते आमतौर पर हर लड़की के वार्डरोब का हिस्सा बन ही जाते हैं। हर बार की तरह इस बार भी बाजार में इन कुर्तों की ढेरों वेरायटी देखने को मिल रही हैं। ब्रांडेड शॉप्स की बात करें तो पेंटालुन्स के अलावा सम्यता, फैब इंडिया आदि में सूती कुर्तों की बेहतरीन रेंज देखने को मिलती है। इनके साथ मैचिंग की लैंगिंग्स पहन सकते हैं। इनकी मैचिंग भी इस तरह से की जाती है कि रंग एकदम ब्राइट और खूबसूरत लगे। इन कुर्तों में प्रिंट्स और डिजाइन की भरमार देखने को मिलती है।

सूती के इन कुर्तों को इन दिनों आकर्षक और मॉडर्न लुक देने के लिए इनके नेक स्टाइल पर काफी प्रयोग किए जा रहे हैं। ये बोल्ट और मॉडर्न नेक स्टाइल इन कुर्तों को सामान्य कुर्तों या सूट-सलवार से भिन्न करते हैं। यही वजह है कि अब मॉडर्न युवतियों के वार्डरोब में

भी आपको कुर्ते देखने को मिल जाएंगे। नेक स्टाइल की बात करें तो इन दिनों सूती कुर्तों में बोट नेक, हॉल्टर नेक, चाइनीज कॉलर आदि चलन में हैं। बोट नेक की बात करें तो आजकल इनमें डेरी स्टाइल भी चल रहा है, वहीं हॉल्टर नेक वाले कुर्तों को भी युवतियां खूब पसंद कर रही हैं। पहले जहां अनारकली स्टाइल के कुर्ते सिर्फ पार्टीवियर ड्रेसिंग के कलेक्शन में ही उपलब्ध होते थे, वहीं अब ये स्टाइल रोजमर्रा के सूती कुर्तों में भी खूब चल रहा है। शॉर्ट और लॉन्ग दोनों तरह के कुर्तों में अनारकली स्टाइल इन दिनों काफी पसंद किया जा रहा है। शॉर्ट कुर्तों में भी यह स्टाइल लड़कियां काफी पसंद कर रही हैं।

इन्हे वे जींस के साथ ही मैचिंग लैंगिंग्स के साथ भी पहन रही हैं। इसके अलावा लॉन्ग अनारकली कुर्तों को पजामी और दुपट्टे के साथ फेरी किया जा रहा है।

इन सूती कुर्तों में रंग और डिजाइन की बात करें तो इसकी भरमार है। राजस्थानी वर्क जैसे, शीथे का काम, थ्रेड वर्क आदि के अलावा लखनऊ का चिकन वर्क, आंध्रप्रदेश का कांथा वर्क आदि भी इन कुर्तों में देखने को मिल रहा है। इन कुर्तों में ज्यादातर चटख रंगों का कॉम्बिनेशन देखने को मिल रहा है। जैसे लाल, नारंगी, गुलाबी, नीला, पीला, हरा आदि। राजस्थानी का टाई एंड डाई और बाधनी वर्क भी इन कुर्तों में खूब पसंद किया जा रहा है।



परिवार के साथ जरूरी व्यवहारकुशलता

रिश्ते खुशी देते हैं, तो एवज में उन्हें सहजने का कर्म भी तो करना होगा न...! ये सच है कि जो हमारे सबसे करीब होते हैं, अक्सर वे ही नजर नहीं आते, पूरी दुनिया नजर आती है, लेकिन वे ही भूले से रहते हैं। हमारी खीझ, कमी, झल्लाहट, हताशा और नकारात्मकता का शिकार होते हमारे अपने हमारे प्यार, सांत्वना, परवाह, समर्पण और तरलता का भी तो हक रखते हैं, तो क्यों सारी दुनिया में डिसेंट होते-होते हम अपनों के ही सामने फट पड़ते हैं। उन्हें भी तो अपनी सॉफ्टनेस का दर्शन कराएं।

सुबह होते ही मानों घर में भूचाल आ जाता है। बर्तन-भांडे के साथ मुंह भी बजने लगते हैं। ये नहीं किया, वो नहीं हुआ, इतनी-सी बात समझ में नहीं आती, तुम्हें तो कुछ भी नहीं आता जैसी ढेरों नहीं-नहीं... घर के वातावरण में घुलती जाती हैं। अलार्म नहीं बजा, काम समय पर नहीं हुआ, देर हो गई, इन सबका गुस्सा उतरा स्कूल के लिए तैयार होते

बच्चों पर... कारण तो जरा-सा था, मगर उसका प्रभाव एक स्थायी नकारात्मकता के रूप में दिनभर के लिए बच्चों के दिलों-दिमाग में बस गया।

घर-दपत्तर में अपनी व्यवहारकुशलता के लिए माने जाने वाले श्रीमान घर में घुसते ही मानो चोला बदल डालते हैं। घर में घुसते ही दृष्टि केवल कटाक्ष करने वाले कारणों को, वस्तुओं को ढूंढती रहती है। चाय बेस्वाद है से शुरू हुआ संवाद कितना अस्त-व्यस्त है घर, कितना शोर-शराबा है, सलीके से बेटो, चुप तो रही थोड़ी देर, आखिर इतना भी नहीं होता तुमसे... जैसे प्रहारों के साथ इति पाना है और स्वागतार्थ निकट आए पत्नी और बच्चे चुपचाप इधर-उधर हो लेते हैं... मन में आपके व्यवहार की नकारात्मक छाप लिए ...।

हम अक्सर कहते हैं कि मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है, वह परिवार से जुड़कर रहना चाहता है, पर क्या यह जुड़ाव अपना अंगरंग, अवांछित गुस्सा

उतारने के लिए रखा जाता है? होना तो चाहिए कि अपने प्रिय व्यक्ति के सामने आते ही सारा गुस्सा, सारा क्षोभ तिरौंहित होकर प्रेम का संगीत फूटना चाहिए और उस सरल सामंजस्य के द्वारा छोटी-मोटी परेशानियों का हल निकाला जाना चाहिए... मगर अक्सर जो हमें सबसे प्रिय होता है, उसी पर बाहर वालों के गुस्से का गुबार फूट पड़ता है, बिना यह जाने कि इस बात पर उसकी प्रतिक्रिया क्या होगी?

वह जानती है कि मैं उससे बहुत प्यार करता हूँ या वे मेरे बच्चे हैं, मुझे समझते हैं जैसी बातों से हम अपने आप को दिलासा भले ही दे लें, मगर वास्तव में संबंधों का रसायन भी क्रिया-प्रतिक्रिया के नियम पर ही चलता है, यानी हम जो देंगे, वही हमें प्राप्त होगा... प्यार के बदले प्यार और नफरत के बदले नफरत... आपको नकारात्मकता का आज भले ही आपको जवाब न मिले, मगर कालांतर में आपको इसकी प्रतिक्रिया का शिकार किसी न किसी रूप में होना ही पड़ेगा।

कभी हम सोचने का प्रयास नहीं करते हैं कि क्यों युवा होते बच्चे अक्सर परिवार से अलग हो जाते हैं? क्या परिवार में स्नेह की, समर्पण की, जुड़ाव की कमी इसका महत्वपूर्ण कारण नहीं होती? और यह कमी उनके बचपन में हमने ही तो नहीं दी होती है? यदि आज वे उसे सुद सहित लौटाते हैं तो इसमें भूल उनकी नहीं, हमारी है कि हमने उन्हें इस लायक नहीं बनाया कि वे परिवार रूपी वृक्ष की जड़ों की सींचकर मजबूत बनाए रखें।

पालकों के व्यक्तित्व की नकारात्मकता, चिद्विद्राहट अनजाने ही बच्चों के स्वभाव में आती-जाती है और वे भी उक्त परिस्थिति में अपनी मां या पिता के समान रिपेट करने लगते हैं... यानी यह नकारात्मकता पीढ़ी-दर-पीढ़ी संग्रहित होती जाती है। एक-के-बाद दूसरे परिवार को असंतुष्ट-असंतुलित करती जाती है।

हम क्यों इस सच्चाई को अनदेखा करते हैं कि जीवन है तो सुख-दुःख, परेशानी-राहत का चक्र चलता ही रहेगा... उनसे व्यथित हो रिश्तों को कटु बनाने और विभक्त होने की बजाय प्रेम की, आपसी संबंधों के माधुर्य की डोर को सहजने का प्रयास करना क्या हर तरह से शांतिदायक, लाभकारी सिद्ध नहीं होगा? यूँ भी प्यार की परिभाषा ही है आप जिससे प्यार करते हैं, उसे खुश रखें, परिवार के माहौल को आनंदित बनाएं, ताकि परेशानी के क्षणों में भी आप कह सकें - हम सब साथ हैं।



